zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 52 voorjaar 2011

natuur

losse verkoop 3 euro



Zensor 52 voorjaar 2011



foto Karl Blossfeldt, c 1930

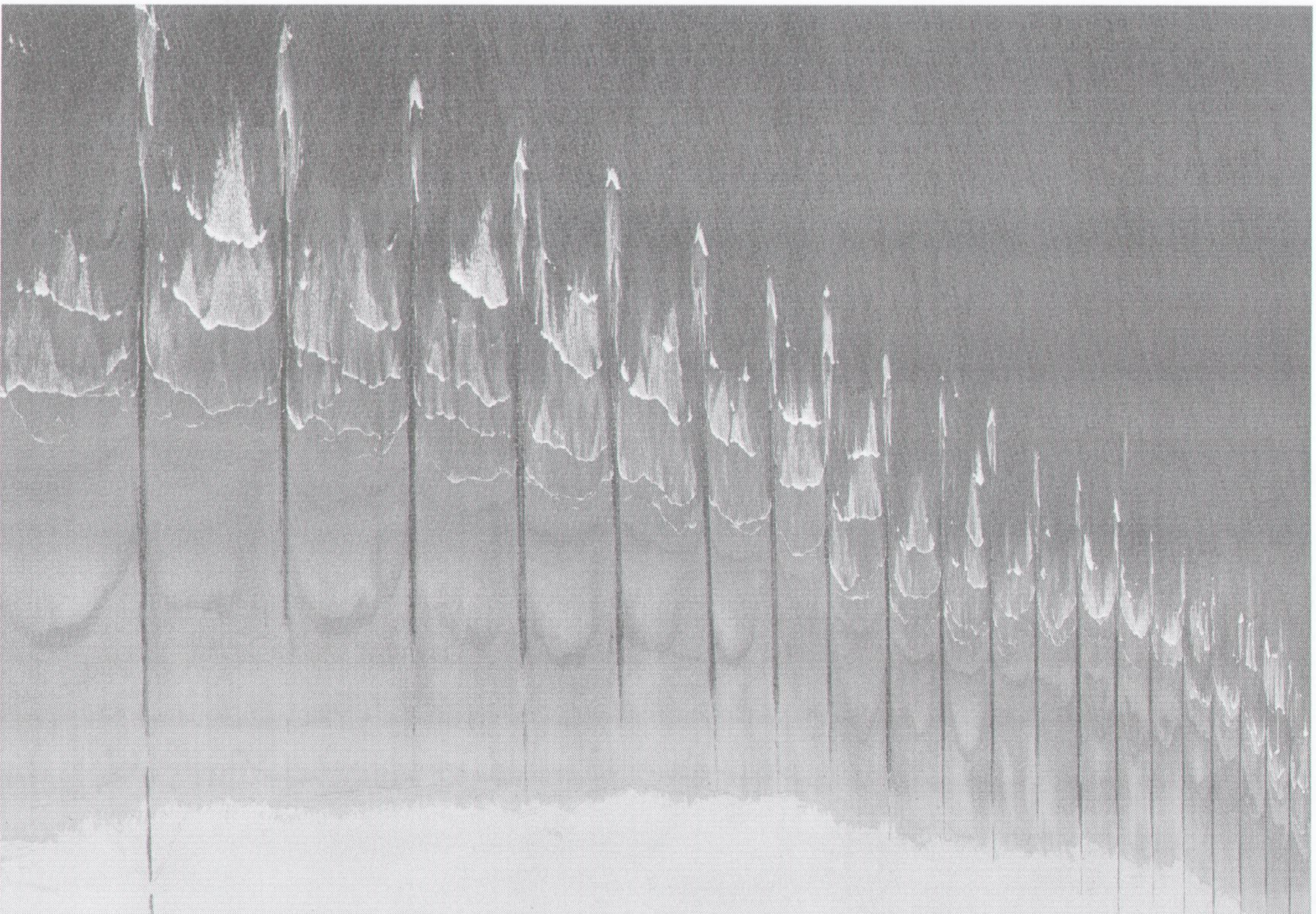
Redactioneel

De natuur, een klassieker in de zentraditie, leek aanvankelijk niet het meest inspirerende thema ooit. Waar de redactie had verwacht overstroomd te worden door gedichten en verhalen over ervaringen met natuur, heerste een diepe stilte. Misschien is dat het antwoord op natuur?

Waar gaat het om, als we het over natuur hebben? Geleidelijk aan deelden sanghaleden met ons hun ervaringen, gedachten, teksten. Jan-Matthijs antwoordt op een koan als een moedervogel ('tjilp'), en Martien antwoordt met harde hand op het onkruid dat de kop op steekt, daarbij een fundamentele waarheid te berde brengend. Voor Jan Klungers is de natuur een toegangspoort tot het zien, ervaren van de eenheid van het bestaan – iets wat ook voelbaar is in de haiku's van Henk, en in het verhaal van Els. Dirk Beemster nodigt je uit om dit samen met anderen vlakbij te ervaren: in Waterland.
De foto's van Robert laten zen zien in de sneeuw.

Uit de verhalen spreekt dat de natuur helpt bij stilte, inkeer, meditatie – maar dat is volgens Niko niet de essentie. De natuur is er niet alleen voor de rust, zij is een leermeester, omdat zij toont en geen vragen stelt. Ook voor Corrie is de natuur, in de vorm van Mijnheer de Haan, een leermeester. De natuur is niet schattig en aaibaar – de natuur is zoals zij is. En dat we vooral in het westen contact moeten blijven houden met de natuur, betoogt André in zijn recensie over Westerse verlichting.
Connie, tenslotte, vertelt hoe het is om jukai te doen.

De redactie



De natuur als leermeester

Licht wanhopig kijkt Niko me aan. 'De natuur, wat moet ik daar nou over zeggen? Bij de laatste sesshin op Ameland heb ik geen een keer de zee gezien, ik heb geen enkele wandeling gemaakt. Tijdens mijn laatste sabbatical ben ik geen dag weg geweest. Een schande. Ik schaam me er echt voor, want ik weet dat ik de natuur verwaarloos.'

Door **Jacqueline Oskamp**

Op de vraag of de natuur een rol speelt in zijn beoefening, valt er dan ook een lange stilte. 'Het feit dat ik niets zeg, spreekt voor zich', verzucht Niko. 'Is het goed als ik even een shaggie ga roken?' Tsja, misschien is roken voor Niko wel een van de weinige redenen om naar buiten te gaan.

Bij terugkomst vertelt hij dat hij een echt stadsmens is. Geboren in een achterbuurt in Rotterdam-Noord maakte hij als klein jongetje van dichtbij de wederopbouw na de oorlog mee. Hij zag met eigen ogen hoe op de platgebombardeerde plekken in het centrum geleidelijk hoogbouw verrees en een heel nieuwe stad vorm kreeg. Het creatieve en scheppende vermogen van de mens fascineert hem nog altijd sterk ('De stad is een prachtige manifestatie daarvan') – wellicht meer dan de schoonheid van de natuur.

Toch speelde de natuur in het leven van de Boeddha wel degelijk een belangrijke rol. Niko: 'Voor de Boeddha was het woud de plek van contemplatie. Hij ging naar een dorp of stad om te bedelen of te preken, maar in het woud leefde hij. Hij trok zich telkens terug uit de samenleving. En dat moet je niet romantiseren, want het was gevaarlijk vanwege roofdieren, slangen en rovers. Overdag een benauwde hitte, 's nachts koud, terwijl men sliep onder de blote hemel. De monniken waren niet alleen bang voor ziekten, maar ook om ziek te worden op een plek waar niemand hen zou vinden. Dat zich terugtrekken in de eenzaamheid is kenmerkend voor de Boeddha. Ook na zijn verlichting bleef hij dat doen, met uitzondering van het regenseizoen.'
De eenzaamheid van het woud opzoeken ziet Niko als een metafoor voor het zoeken naar de waarheid. 'Het idee dat je de waarheid – de religieuze waarheid

– in jezelf moet vinden, nam de Boeddha heel letterlijk. Fysiek. Net zoals je bij zazen helemaal op jezelf bent teruggeworpen. Je zit in je eentje op dat kussen. Ook al zitten er mensen om je heen, we praten niet met elkaar en je kunt niet weg. Zo ontdek je de waarheid.'

'Ook in de stad zul je zo'n eenzame plek moeten vinden. Voor ons is de zendo de plaats om ons uit de wereld terug te trekken. Daarom is het hier nogal kaal, ontdaan van prikkels. De grote stad prikkelt voortdurend de zintuigen en dat is een groot verschil met de natuur.'

Niko vermoedt dat de Boeddha ook reageerde op ontwikkelingen in zijn tijd: 'In die periode kwam de industrie op in de vorm van ijzer, wapens, geld en het begin van het bankwezen. Er ontstond een nieuwe klasse van handelaren en ambachtslieden. Juist op dat moment formuleert de Boeddha iets nieuws: we zijn in staat om goederen te produceren, maar grenzeloze begeerte weerhoudt ons van een verlicht bestaan. Zoals ook onze maatschappij aan elkaar hangt van begeertes die vervuld moeten worden. Misschien is dat de belangrijkste boeddhistische kritiek: we kunnen met onze techniek en welvaart wel een comfortabel leven leiden, maar geen bevrijd leven.'

Dat mensen rust en ruimte zoeken in de natuur als hulpmiddel bij meditatie en contemplatie, begrijpt Niko wel, maar dat is niet de essentie. 'In wezen is de natuur onze belangrijkste leermeester, omdat zij toont en geen vragen stelt. De natuur leeft en sterft. Zij doet. Ook de wisseling van de seizoenen toont zo helder het idee van vergankelijkheid: het ontstaan en vergaan. Een dier stelt geen vragen. Een vogeltje vraagt niet: 'Waarom ben ik hier?' Een dier leeft als een sleutel in een slot. Wij mensen kunnen dat slot ruimer maken en dan past het niet meer.'

'Ook Dogen benadrukt de natuur als leermeester. Bij hem vind je geen woord over rust of ontspanning. De mooiste tekst die hij hierover heeft geschreven is de Soetra van bergen en rivieren: 'Als je niet ziet dat de bergen wandelen, dan ken je je eigen wandelen niet.' Bij hem is de natuur een en al expressie. Levende expressie. En daarom schaam ik me dat ik zelfs in de trein altijd zit te lezen en niet naar buiten kijk.'


tegen de zon in
op 't glinsterend water
de zwaan, bijna zwart

en onder de brug
zwanen op donker
water
statig stralend wit

Martien Vogelesang

Picasso, de haan, pastel op papier



Mijnheer De Haan vindt helemaal niks

Corrie Koppedraijer verhuisde van Amsterdam naar een oude boerderij in de Pyreneen en vestigde er een zencentrum. De natuur is er overal aanwezig: lessen over verbondenheid en helder zien.

Door Corrie Koppedraijer

Op het erf staat een grote trechter op poten. Even later komen Maria, de buurvrouw en Pilar, haar dochter, die mijnheer De Haan uit het hok hebben gehaald. Hij wordt ondersteboven in de trechter geduwd. Zijn kop en hals steken door het gat onderin de trechter. Als hij goed hangt, grijpt Maria de poten vast. In één haal snijdt ze de hals door. Pilar vangt het bloed op in een emmer, dat later door de honden wordt opgeslorpt. Mijnheer blijft rustig hangen totdat hij uitgedrupt is.
In de keuken worden de veren geplukt, het vel schoongewassen, de organen verwijderd, de sporen (de teen of nagel achterop de poten) eraf gesneden en het vlees in stukken gehakt. Zwijgend doen de vrouwen hun werk. Eén van de sporen wordt voor mij schoongekrabd, als souvenir. Het lijkt net een klein trechtertje.
Daarna volgen Kip 1 en Kip 2. Als de vrouwen klaar zijn raadt Maria aan om van de geslachte dieren bouillon te trekken en in te vriezen. Gezond, als je griep hebt.

Anderhalf jaar heb ik me verzet tegen de slachtpartij. Oké, mijnheer De Haan was zeker acht jaar oud, Kip 1 en Kip 2 legden geen eieren meer maar hadden het hier fijn nadat ze een korte tijd van hun jeugd in de legbatterij hadden doorgebracht. Mijnheer De Haan ging steeds vaker zitten, maar dat doen oude mensen ook. Waarom zou ik ze niet een fijne oude dag bezorgen?
Het sterkste argument van de omgeving was dat mijnheer De Haan mij aanviel, onverhoeds. Als ik het spul gevoerd had en me omdraaide om het hok te verlaten, vloog hij op me af en pikte me van achteren in de benen. Zelfs als ik hem met een stok van me afsloeg, kwam hij terug met zijn vleugels naar voren, dreigend (en blazend?). Ik moet toegeven, hem een hengst verkopen met de stok was een aangename sensatie, maar uiteindelijk werd ik bang.
Toch vond ik het zielig om hem te slachten. Het beest had het verder goed en hij kukelde fantastisch en zag er erg puik uit voor zijn leeftijd. Ik had het spul graag om me heen rond borreltijd. De kippen aten een chipje en een enkele pinda en mijnheer De Haan keek waakzaam toe en kokkelde tevreden. Nee, hij nuttigde niets. Kippen zijn echt sociaal, zei ik dan tegen deze of gene die aan de tafel zat.

Ik ging bij broeder Ab in Vught te rade, die veel verstand heeft van pluimvee. Waarom valt een haan mij aan en niet mijn partner? Broeder Ab zweeg een

poosje, keek me met glinsterende ogen aan en zei toen: 'U bent een vrouw en uw partner is een man.'
Ongelovig kijk ik hem na, terwijl hij weer aan het werk gaat.

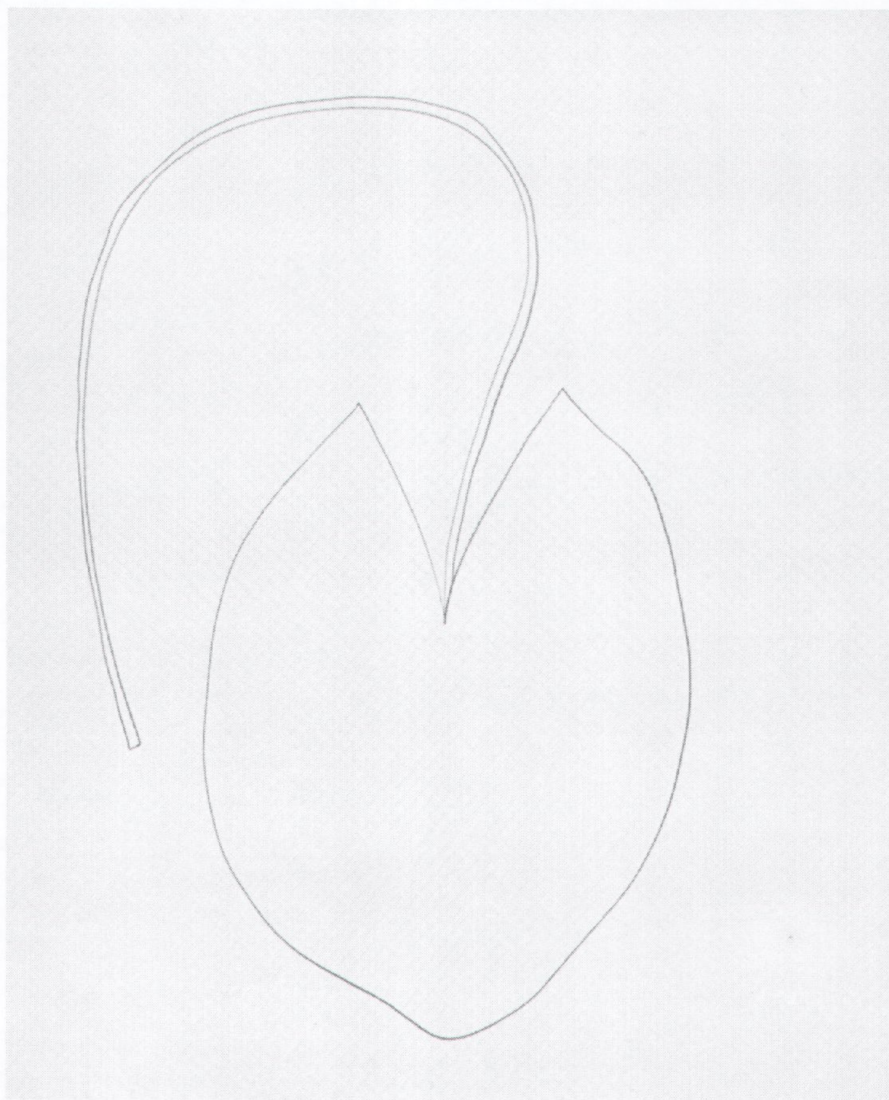
Hoewel ik er niet bij was toen ze werden geslacht, deed het me naderhand niks. Ik wreef even langs mijn hals.
We hebben Mijnheer gebraden, maar hij was niet te vreten. We beten er onze tanden op stuk. Eigenwijs als we waren, hebben we ook Kip 1 gebraden. Nee, het was geen feestmaal. Van Kip 2 trekken we dus soep.
Dankzij de plagerijen van mijn partner – 'Corrie, je hebt verkeerde dierenliefde' – ben ik ben me aldoor bewust geweest van wat er in mezelf afspeelde. Van zielig tot en met het ophalen van de schouders of eigenlijk: tot ik er niks meer van vond.

Ik vind altijd 'wat' van de natuur: het is buiten te broeierig of te klam, de zomer is te heet of te nat, die rozenstruik is een kreng, de berg is te stijl, het water te koud, het pad te gevaarlijk, etc. Terwijl de natuur geen besef heeft van zichzelf. Wellicht is het 'labelen' van wat je ziet, hoort, ervaart biologisch gezien een overlevingsstrategie.
Maar door een mening te vormen en bijvoorbeeld het gedrag van Mijnheer de Haan zelfs menselijke eigenschappen toe te dichten, poog ik vermoedelijk ook de natuur dichterbij te halen. Denk ik iets van de natuur te kunnen begrijpen. Verbeeld ik mezelf ermee verbonden te zijn. Maar is dat zo?
In feite maak ik onderscheid waardoor ik me juist niet verbind: ik (of de mens) en het andere. Standpunten roepen tegenstandpunten of nuanceringen op. Terwijl de natuur me dagelijks toeschreeuwt: Hou toch je snater! Ik hoor niks en heb een bord voor mijn kop. Soms verstom ik daadwerkelijk of ben ik gewaar dat ik 'plaatjes aan het plakken ben' en hóe vanzelfsprekend het is om dat te doen!

Er echt helemaal niets van te vinden, zoals Mijnheer de Haan, is een ware opgave. Daarvoor beoefen ik zazen. Daarom wreef ik langs mijn hals. In dat gebaar vonden Mijnheer de Haan en ik elkaar.



Picasso, fles:knielende vrouw



Ellsworth Kelly, waterlelie, potlood op papier, 1968

Vol vertrouwen

Op 30 december vorig jaar deed Connie Franssen jukai. Ze vertelt over haar weg er naartoe en haar beleven van de ceremonie.

door Connie Franssen

Ik voel me zwanger. Hoogzwanger. Op het punt van bevallen. Alles is klaar. Het enige dat nog rest is wachten. In mij groeit de verwachting, de stilte. Ik keer naar binnen zoals je dat nu eenmaal doet bij grote gebeurtenissen.
Op 30 december ontving ik jukai. Zichtbaar voor de hele wereld. De laatste keer dat ik iets soortgelijks deed was ik zes. De heilige communie. Met de Buick van mijn opa, geurend naar appels uit zijn boomgaard, werd ik naar de kerk gereden. Een wit bruidsjurkje aan, de petticoat schuurde langs mijn benen. Een wit kransje in mijn haar. De eerste keer een plakkerige hostie aan mijn verhemelte. De eerste keer biechten, angstig jokkend in de biechtstoel. Geen idee had ik toen. God een meneer met een baard op een wolk. Ver weg en niet te snappen. En nu? God is nog steeds niet te snappen maar inmiddels heel dichtbij. Nu weet ik precies wat ik doe, waar ik voor kies. Geloof ik...
Het is niet niks, het is groot. Er is een ceremonie, geloftes die afgelegd worden. Dierbare vrienden komen. Mijn lief en kind gaan eindelijk zien waar ik zo intensief mee bezig ben. Dat is doodeng, maakt me kwetsbaar, schept verwachtingen. Het roept ook vragen op. Ben ik in staat ervoor te zorgen, voor deze eeuwenoude erfenis? Ben ik het waard de rakusu te dragen? Mijn naam te zetten onder 82 generaties monniken? Kan ik me aan de precepts houden?
De dagen voorafgaand aan de ceremonie smolt ik, werd compleet zacht en open. De blog van Marloes over mijn jukai. Het wakker worden op de ochtend zelf, wetend dat verre vrienden al onderweg waren in de nog donkere ochtend om samen te zitten als voorbereiding. Een bericht van een vriendin in Miami. Mijn lief die me even stevig vasthoudt voor ik naar de zendo ga.

De intimiteit van de zendo inlopen. Ik zie mijn lief, mijn kind, mijn vrienden. Toekijkend, met open harten en een open blik. Nico, liefdevol, licht en met humor leidt hij ons door de ceremonie, de harten stelend van alle niet-zenners in de zaal. Mijn jukai-genoten en ik, buigend als één, opgenomen in de sangha. En mijn naam, mijn dharmanaam: Teisui – zij die vol vertrouwen de stroom volgt. Een naam als les, als herinnering, als aansporing en als anker. Beter kan niet, want dát is het hart van mijn beoefening: mee leren buigen als bamboe in de wind, hoe sterk de wind die opsteekt ook is.
Vaak zit ik met die naam op mijn kussentje. Ik voel het vertrouwen, ik voel de afwezigheid van vertrouwen. Ik voel de stroom, ik voel de blokkade. Op dagen dat het duister wordt, is er die naam. Mijn anker. Teisui is in mij geboren.

De blauwe keizer

'Hoewel mijn gezondheid het niet meer toelaat regelmatig de zendo in Amsterdam te bezoeken (te ver), volg ik de sangha in Amsterdam op afstand nog met belangstelling. Veel sanghaleden kennen me ook van de sesshins met Niko in Vught.
Nu het thema is: 'Zen en de natuur', voelde ik me zeer aangesproken hier een bijdrage voor te leveren. Voor mij is het een belangrijke toegangspoort tot het zien, ervaren van de eenheid van het bestaan.'

Door **Jan Klungers**





Eind augustus. Sesshin. We kamperen op een rustige plek in Overijssel. Opstaan als het nog donker is. Ieder voor zich gaat zitten op een plek op het terrein. De overgang van nacht naar dag. Het is heel stil. De vogels zingen niet meer, deze tijd van het jaar. De kikkers kwaken nog wel, maar niet op dit moment, het koudste deel van de dag. Niet helemaal stil. De eerste trekvogels komen al weer langs. Je kunt ze horen als ze van boom tot boom vliegen in kleine groepjes: vinken... groenlingen... ringmussen... Het gaat dag en nacht door.

De hemel licht steeds meer op. De sterren lossen op in het blauw van de dageraad. Nevelslierten. De subtiele trillertjes van steltlopertjes, wegvliegend van hun overnachtingsplek.
Wat een levenskracht overal. Het overvalt me: elk levend wezen wil als individu overleven en iedereen gaat dood. Dit grote drama is niet zomaar een bijeffect van het bestaan. Het is haar drijvende kracht! 'Alle bestaan is Boeddanatuur,' schreef Dogen, 'vergankelijkheid is Boeddhanatuur!'

Klappers! Zazen, service, ontbijt, werk, aandachtig aanwezig zijn in de natuur, zazen, dharmales, middageten, opruimen, even rust, aandachtig aanwezig zijn in de natuur.....
De zon koestert het moerasje bij het kleine meertje. De plek waar ik zit vangt net wat schaduw. Het is lekker warm, niet te heet, niet te koud, precies goed. Ik voel zachtjes de wind op mijn gezicht. De kikkers kwaken, niet meer zo gepas-

sioneerd als in het voorjaar. Maar ze kwaken nog steeds. Waarom doen ze dat? Het krioelt er van de insecten die chaotisch door elkaar lijken te bewegen. Wat doen die lui hier eigenlijk? Hoe leven ze hier? Kijken. Heel goed kijken....
Een grote libel, wonder van elegantie zwenkt snel vliegend boven het moerasje. Hij valt een andere grote libel aan en jaagt hem weg. En nog een keer, een andere misschien? Ik ben Anax imperator: de blauwe keizer, wie doet me wat? Ook als er geen rivaal is om weg te jagen blijft de blauwe keizer snel zwenkend rondvliegen. Het is nauwelijks te zien, maar toch, ik zie het: bijna onzichtbare dansmugjes. De blauwe keizer is op jacht!
Klappers! Thee. Stil genietend met kleine slokjes kijk ik uit over het meertje. Een grote blauwe libel komt langs vliegen. Nog eens. Nog eens, laag over de planten. Tot dan toe onzichtbaar: het web van een spin. De blauwe keizer vliegt zich vast. Woest probeert hij zich te bevrijden en lijkt zich zo steeds vaster in het web te verstrikken. Wat doen de andere sesshindeelnemers. Bevrijden zij de libel? Laten zij de spin haar prooi? Aandachtig volg ik de gebeurtenissen. Iemand aarzelt, steekt haar hand al uit. Nee, de spin mag haar prooi houden. Klappers! Iedereen staat op. De libel blijft achter. Ik kijk nog even. De libel geeft zich nog niet gewonnen. Zijn rechtervleugels kunnen weer vrij bewegen. Even later bevrijdt de blauwe keizer zichzelf. Het is weer stil.
Zazen, avondeten, opruimen, ontspanningsoefeningen, zazen, geloften, buigingen.
Buiten zitten in de schemer. De kikkers kwaken nog. De sterren verschijnen. De volle maan komt op. Een bosuil roept. Liggend in de tent: de bosuil roept. In mij roept de bosuil.



HAIKU-HOEK

Door **Henk van der Geest**

Voor deze Haiku-hoek heb ik een aantal haiku's bij elkaar gezocht van Nederlandse dichters. Het thema is, uiteraard zou ik bijna zeggen, de natuur. De haiku heeft hoofdzakelijk de natuur als onderwerp, behalve dan de variatie daarop van de senry, die meer het doen en laten van de mens als voorwerp kiest.

Een nieuwe lente, een nieuw geluid

Dit zijn de beroemde beginwoorden van het lange epische gedicht 'De mei', van Herman Gorter. Ik weet niet wanneer deze tekst jullie onder ogen komt. Maar mei zal het waarschijnlijk nog niet wezen.
Het is half februari als ik dit schrijf, rond zes uur in de avond, schemer. Ik doe de radio uit en de balkondeur een stukje open; op het stille pleintje hier voor mijn huis verkondigt een eerste merel de komende lente! Vroeg zijn ze erbij dit jaar, de vogels. Maar niet alleen de vogels. Er bloeien hier en daar al narcissen, hazelaar en els tooien zich weer met hun sierlijke lange katjes. De warme klanken van de merel lichten de schemer als het ware op, vullen de ruimte van de alweer wat langere dagen met nieuw leven.
Lang duurt de zangpartij nog niet. Met een luide laatste riedel gaat de merel er vandoor. En dan is het stil. Maar de boodschap is duidelijk.

De lente waait
door reten en kieren
de oude loods binnen
Wim Lofvers

In de lentenacht
kan ik de slaap niet vatten
– kievuiten roepen
Jet Holleman



In zijn oude jas
danst de vogelverschrikker
met de lentestorm
Wim Lofvers

Vandaag neem ik vrij –
tot in de tram hangt de geur
van bloeiend koolzaad
Servaas Goddijn

Geen dichter heeft het gevoel van verbondenheid, van eenheid met de natuur waarschijnlijk zo sterk uitgedrukt als J.C. van Schagen:

Zijn met de wolken
een eeuwig durend worden
zijn met het water

Ik word zo donker
dat ik niet meer lezen kan
ik ga nu sneeuwen

Leg nu alles neer
de regens zijn gekomen
je gaat luisteren

Door de open deur
strijkt een duif neer op de kansel
kijkt rond en knipoogt
Gien de Smit



Van ergens ver weg
als de zendobel stilvalt
leeuwerikgezang!
Henk van der Geest

In de ochtendzon
openen zich de rozen
ook hun schaduw
Nel Penders

Onder mijn zolen
draag ik ze met me mee
lentebloesems
Loeke Groenendal

Stapje voor stapje
legt een zwanenfamilie
het snelverkeer lam
Ria Giskes-Pieters

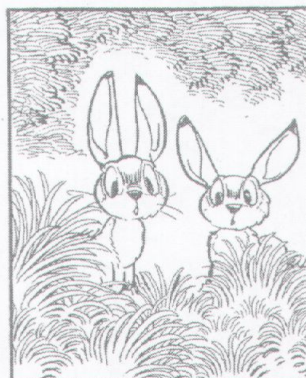
Donkere wolken
de geur van zomerregen
voordat hij valt
Arnold Vermeeren

Veel leesplezier.
Geniet van het wonder van lente!

O, VOGEL... VLINDER! BIJ! MIER! EN JULLIE, TALLOZE GRAS-SPRIETEN...

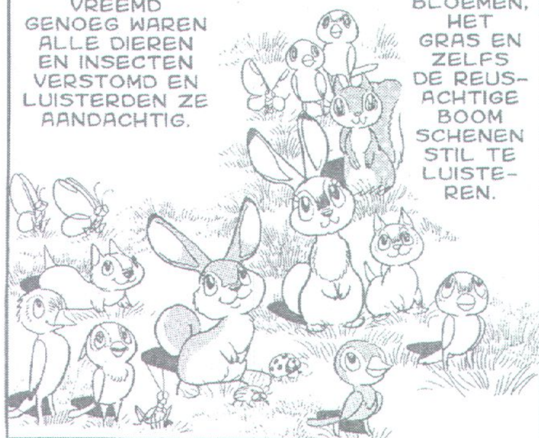
...NU WEET IK ZEKER DAT JULLIE MIJN BROEDERS EN ZUSTERS ZIJN.





Uit: Boeddha door Osamu Tezuka

VOL VUUR VERTELDE HIJ OVER WAT HIJ HAD GEZIEN TEGEN ALLE DIEREN DIE IN EEN KRING OM HEM HEEN ZATEN. ALSOF ZE MENSEN WAREN.





Het geluid van een vliegende zwaan

Omdat we al zoveel zitten, heeft Dirk Beemster gezocht naar een vorm van meditatie die ons in beweging brengt, de natuur in. Sinds jaren beoefent hij loopmeditatie, als pelgrim en met groepen in Noord-Holland. Hij nodigt ons uit om mee te lopen.

Door **Dirk Horai Beemster**

Onze ware natuur is oernatuur, waar alles weelderig stoeit, groeit en bloeit; een vruchtbare jungle waar leven en dood gelijkwaardig naast elkaar bestaan. Deze oorspronkelijke natuur is niet alleen onovertroffen, onverwoestbaar en paradijselijk, maar ook wreed, onrechtvaardig en niets en niemand ontziend. Naar het schijnt is het mogelijk dat wij, lijdende levende wezens, in contact kunnen zijn met deze natuur. Daarvoor hoeven we niet naar de Amazonejungle. Ergens diep in onszelf flonkert een glimp, die we kunnen waarnemen. Als dat gebeurt, zijn we verkocht. Ogenblikkelijk raken we smoorverliefd en willen we niets anders meer dan het land met de oernatuur betreden. Het Zuivere Land.
Het wonderbaarlijke is dat we het kunnen vinden als we geconcentreerd in onszelf kijken.

In onze hedendaagse wereld is de natuur gereduceerd tot een postzegel, zegt J.C. Bloem in zijn beroemde gedicht 'Dapperstraat', dat hij voor de Tweede Wereldoorlog schreef. Nu is er nog minder van over. Het is verbijsterend hoe onze consumentenlogica het contact met de natuur blokkeert. Steeds meer vervreemden wij van dat wat we echt zijn: van vlees en bloed, met een onbegrensde geest.
Daarom is het helemaal niet zo gek, dat een aantal uitverkorenen zich afzondert om deze schat te verzorgen en te koesteren. Deze ogenschijnlijk moderne stedelingen sluiten zich op in een kale ruimte en zetten zich op een zitkussen, waar ze gaan genieten van de pracht van hun schepping. Zo zitten ze urenlang. Maar ook voor hen komt het moment dat ze moeten opstaan en moeten lopen. Niet alleen om hun geluk te verspreiden, maar ook om te genieten.



Dat is moeilijk in het hectische stadsleven: alom gillende sirenes, vuilspuitende scooters, bonkende bassen, en wat dies meer zij. Toch is het mogelijk.

Op slechts enkele kilometers ten noorden van Amsterdam ligt ongerept het Waterland, waar op zondag 14 mei met mij als gids zal worden gewandeld. Net als vorig jaar begint de stiltewandeling in Broek in Waterland. We lopen langs weggetjes, drassige slootkanten, door metershoge rietkragen naar de IJsselmeerdijk, die we volgen tot het karakteristieke Paard van Marken. Intussen zullen we met een pontje naar Holysloot varen, waar we in de voormalige Openbare Lager School iets zullen drinken. Als we onze blikken naar het zuiden richten zien we de manifestaties van het menselijk ego: de skyline van Amsterdam, de chronische stad, waar ons ego zich bevestigt. Zo vanuit de verte bekeken kan het niet anders of je wordt overvallen door een heerlijk gevoel van opluchting. Alsof je ontsnapt bent aan de benauwenis, hier en nu vrij in de ruime Hollandse polder. De frisse lucht. De stilte wordt slechts af en toe onderbroken door vliegtuigen op weg naar Schiphol. Ook hier blijkt dat we ons niet kunnen onttrekken aan de voortbrengselen van de 'beschaving'.
Het lijkt een fata morgana daar in het zuiden: wazig de flats van Amsterdam-Noord. We kunnen een diep inzicht verkrijgen in het illusoire van deze chaotische stad, de plek die ons verwart en bedriegt. We kunnen de oernatuur volledig beleven in een rietstengel langs een Waterlandse ee, in een laag over het IJsselmeerwater scherende vlucht aalscholvers, in het mekkeren van vrolijk huppelende lammetjes.
We lopen ongeveer 25 kilometer. Tijdens de wandeling wordt niet gesproken. Er worden aanwijzingen voor loopmeditatie gegeven. Teksten van onder andere Thich Nhat Hanh zullen ons verder inspireren. Lang lopen loutert, lang lopen leegt.
Meer informatie: www.jizopad.nl

Touching Enlightenment

Door **André van der Braak**

Bij het thema 'zen en de natuur' krijg ik in eerste instantie allerlei associaties met mooie haiku's over het bleke maanlicht, het kabbelende beekje en de ruisende bladeren. Zen en de natuur lijken een vreedzame harmonie te vormen. De Amerikaanse boeddhistische leraar Reginald Ray heeft echter een andere opvatting over de natuur.

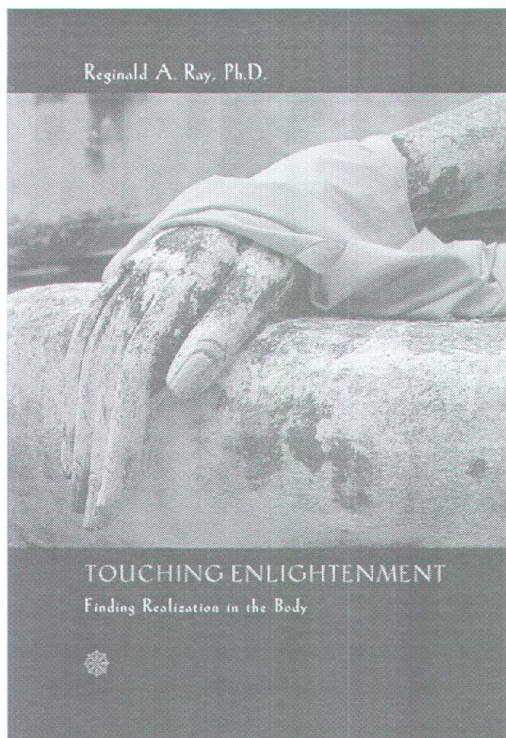
In zijn boek *Touching Enlightenment* deelt Ray zijn ervaringen met leerlingen. Hij geeft al tientallen jaren les in het Tibetaans boeddhisme. Vaak beginnen westerlingen enthousiast aan hun boeddhistische beoefening, en de eerste twee jaar lukt het ze om meer openheid en rust in hun leven te realiseren. Maar na twintig of dertig jaar mediteren ontdekken ze vaak dat ze (letterlijk!) een beetje vast zijn komen te zitten. De verlichting lijkt dan ver weg, hetgeen soms tot de verzuchting leidt 'waarom mediteer ik eigenlijk?'

Ray ziet ook om zich heen dat veel westerse beoefenaars van het Tibetaans boeddhisme zich opsluiten in een ideologische luchtbel, waarin ze de houding en de waarden van hun Tibetaanse leraren nabootsen. Ze zijn gedomesticeerd en lopen aan de leiband van hun lama. Volgens Ray verkeren ze, ondanks jarenlange meditatie, in een permanente staat van spirituele en emotionele onvolwassenheid. Hoe komt dat?

Volgens Ray hebben we in het Westen het contact verloren met de oorspronkelijke inspiratiebron van het boeddhisme: de natuur. Maar dan niet de natuur van de kabbelende beekjes, maar de ontzagwekkende en soms beangstigende natuur van het oerwoud, de jungle, de wildernis. Het boeddhisme is ontstaan door de bosyogi's die huisje-boompje-beestje ontvluchtten en zich in het woud terugtrokken. Het woud werd beschouwd als een plek voorbij de cultuur en de instituties, een wildernis waar je wilde dieren, goden en demonen tegen kon komen. In de Indiase cultuur werd de wildernis beschouwd als de perfecte plek om te beoefenen, omdat er geen regels bestaan en geen autoriteiten. De enige autoriteit is de chaos van de wildernis zelf. Herinneringen uit het verleden en

plannen voor de toekomst hebben hier geen plek. In die wildernis kom je je eigen innerlijke wildernis tegen, je demonen, en ontdek je waar je werkelijk van gemaakt bent. Vandaag de dag kunnen we niet meer naar die wildernis toe, zegt Ray. Het woud is verkocht aan de projectontwikkelaars, er worden wegen door afgelegen gebieden heen aangelegd, bomen worden gekapt. Maar onze innerlijke wildernis, daar kunnen we nog wel naar toe. Via ons lichaam.

In zijn boek geeft Ray allerlei aanwijzingen en oefeningen om minder in je hoofd, en meer 'in je lichaam' te zitten. Zo kunnen we het lichaam weer aan het woord laten, de oerdriften van onze innerlijke wildernis terugvinden, en trouw blijven aan de aarde zoals Nietzsche zei. We moeten verlichting niet zozeer zien als iets wat we kunnen ervaren met onze geest, zegt Ray. We moeten het zien als iets wat we kunnen aanraken met het lichaam. Zo keren we net als de bosyogi's huisje-boompje-beestje steeds opnieuw de rug toe, en geven we het oerwoud weer de plek die het toekomt.



Reginald A. Ray,
Touching Enlightenment: Finding Realization in the Body.
Boulder, Colorado:
Sounds True, 2008.



Tuinders in de Japanse tuin van museum Albert Kahn in Boulogne (Parijs).

Een schop heeft ook boeddhanatuur

door **Martien Vogelesang**

Werkochtend op mijn volkstuincomplex: de borders, overgroeid door onkruid, ontdoen van heermoeswortelstokken. Er moet weer hortensia groeien.
Al snel hebben we een berg wortels. Dan zie ik iets wits in de aarde: zevenbladwortels! Onuitroeibaar – het nestelt zich in de wortelkluiten van je rozen en duikt steeds weer op: net een guerilla.

Ha, weer een Al Qaida-netwerk! Ditmaal kweekgras. De uitlopers daarvan groeien soms een halve meter per dag.

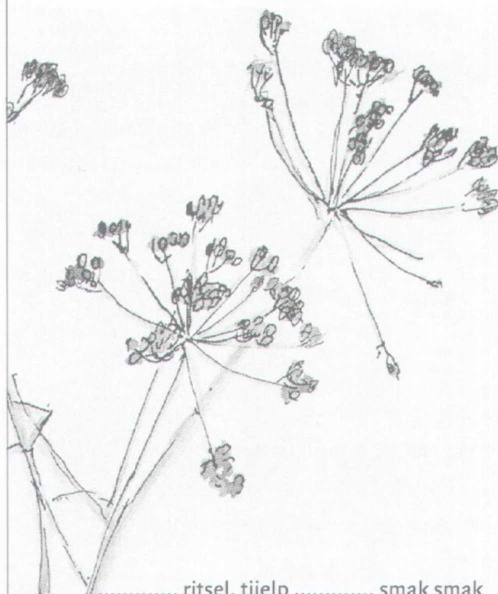
Het onkruid heeft een systeem: 'Je roeit ons uit, maar wij horen hier! Je zou toch alle levende wezens redden?' Alle? Ik denk aan de mierennesten die tevoorschijn kwamen als ik een tegel verschoof, niets hopelozer dan al die met poppen sjouwende mieren. 'Hortensia is ook maar import! Allochtonen!'

'Genoeg!' zeg ik, 'Kom maar langs als ik onder de groene zoden lig. Bovendien, een schop heeft ook boeddhanatuur.'

Maanden later – zomer, de horensia's bloeien, de zon schijnt, ik drink koffie in mijn tuin – passeert er een wandelaarster.
'Paradijsje!' zegt ze.

De zenstudent en de natuur

door **Gita Sonnenberg**

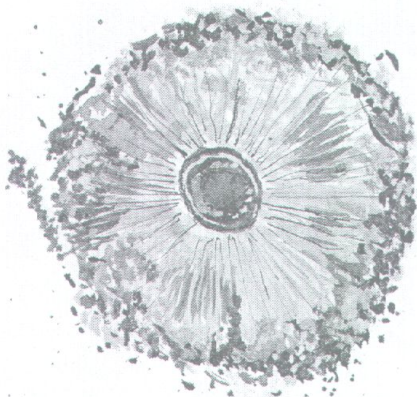


.... ritsel, tjielp .... smak smak ritsel .... ruis ritsel .... smak .... ruis ruis .... tjielp tjielp, smak .... krak ritsel .... oeh oeh! .... kraak! boem. (de zenstudent stond achter een boom in een bos dat zich uitstrekte tot heel erg ver. Midden op een open plek tussen grote bomen waarvan de zenstudent de naam niet wist (van het hert trouwens ook niet) maar wel dat ze verschillende bladeren hadden (of hoe die dingen ook mochten heten) en dat ze op een bepaalde manier voelden als je er met je hand langs gleed (moeilijk uit te leggen). Ernaast groeide een struik (nou ja, een verzameling van die groene dingen en iets langere groene dingen waar je achter bleef haken) met blauwe dingen eraan waarvan de zenstudent ook niet wist hoe ze heetten. Maar hij wist wel dat ze verrekte lekker waren, dat wist elke gemiddelde holbewoner. De zenstudent wist verder dat er iets langs zijn arm streek (wind) en dat er iets door zijn baardharen langs zijn hals liep (zweet) en dat hij honger had: hij wachtte op het moment dat hij met zijn knots het hert de hersens in kon slaan.)

De zenstudent zat tegen een boom gevleid en zuchtte. Met stille verwondering keek hij naar het schouwspel: de zon scheen op een hert met een majestueus gewei, dat zich sierlijk naar de grond boog om van mals gras te eten in het volle licht temidden van de woudreuzen. Hoe schoon was de natuur, hoe zacht de bries, hoe zoet de bramen, hoe mild de groene geur van de ochtend. Hoe zacht de kwelling van een hart dat opengaat temidden van de wonderen der natuur! De zenstudent voelde een gedicht in zich opwellen en spoedde zich huiswaarts om in alle comfort zijn zieleroerselen aan papier toe te vertrouwen.

De zenstudent stond achter een boom in een bos dat achter zijn erf begon, en zich rechts uitstrekte tot de rivier en links tot het volgende dorp. Daar had je het hert dat zijn oogst opvrat. Stond daar nondeju gewoon door te vreten. Het was al een slecht jaar, lange winter, veel regen zodat de boel ging rotten waar je bij stond. Nu was hij ook nog een flink deel kwijt aan die rotbeesten. De zenstudent tilde het geweer op. Zette het tegen zijn schouder en legde aan.

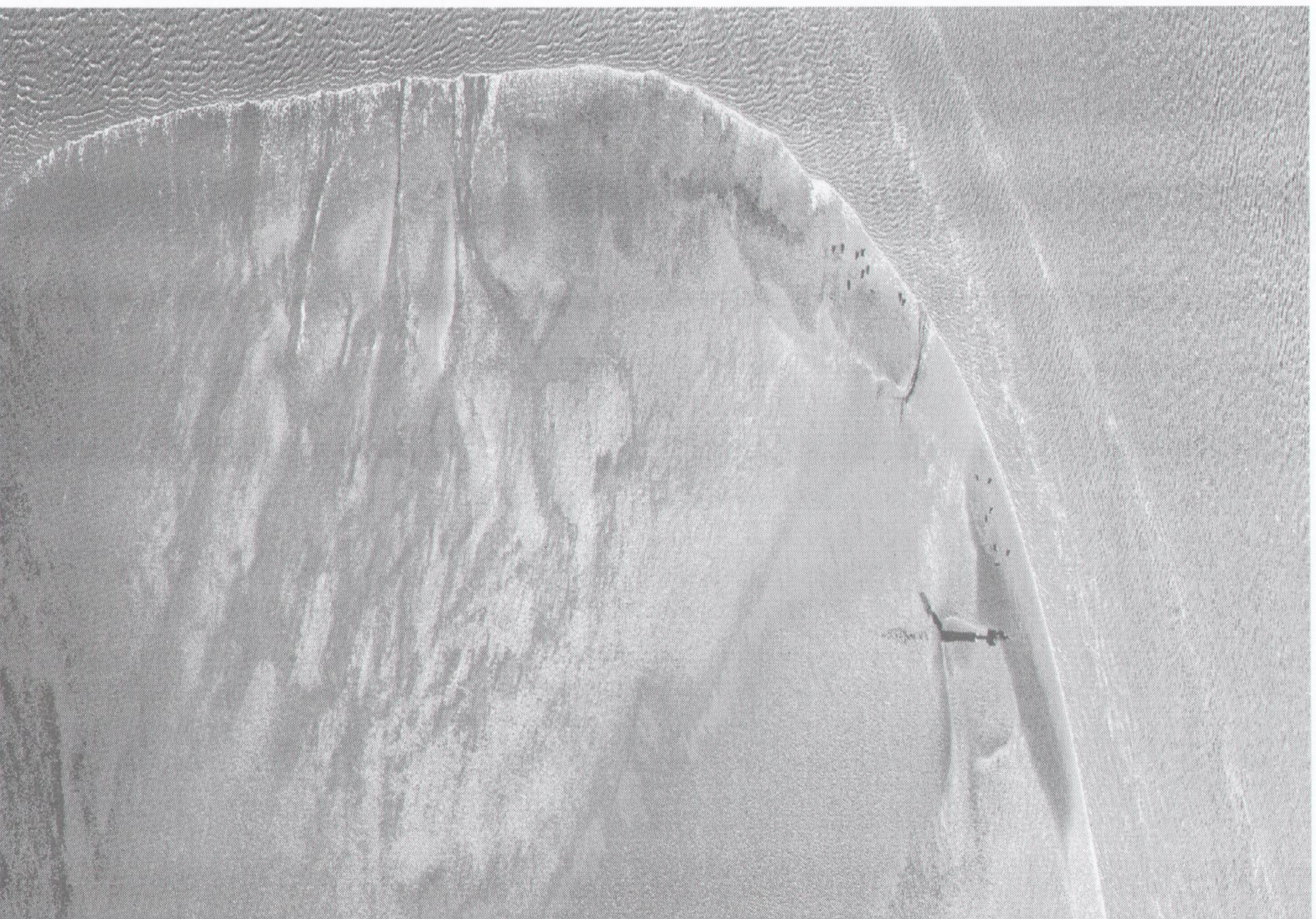
De zenstudent stond voor een boom met een mobiele telefoon aan zijn oor. Hij luisterde naar de andere kant van de lijn. 'Goede kwaliteit ja. Werkers zijn er. Nee minimum. Ja. Direct.' Hij hing op. Keerde zich naar de man rechts van hem. 'Begin maar.' De man hief zijn motorzaag, zette het blad tegen de boom en startte de machine. De woudreus viel om. Er rende een hert langs de zenstudent.



De zenstudent zat in de auto met zijn gezin en reed langs een open plek in het bos. 'Kijk jongens! Een hert!' 'Waar dan pap!' Maar het hert was al weggesprongen. Zijn jongste zoon keek nog uit het raam of hij 'm echt niet zag. 'Was het een groot hert pap?' 'Het was een heel groot en heel mooi hert!' Was het ook een lief hert?', vroeg zijn dochter. 'Het was volgens mij een heel lief hert, hè mamma?' Glimlachtend keek hij naar zijn vrouw, die ook moest lachen en zei 'Het was een heel lief hert, dat kon je zo zien!'
De zenstudent keek tevreden naar de weg. Wat hielden ze toch van de natuur, wat was zij toch mooi!

De zenstudent omhelsde een boom. Met zijn wang tegen de bast bevoelde hij met dichte ogen de structuur van de boom. 'Laat alles binnenkomen,' was de instructie geweest, 'alles wat je voelt, ruikt, proeft. Maak echt contact met de boom!' De zenstudent nestelde zich nog wat dichter tegen de boom aan en dacht aan van alles. Hoe leuk hij het tot nu toe vond, echt ook zijn type mensen, en die ene vrouw had hem een lange blik gegeven, misschien zou hij haar vragen voor een wijntje? Misschien wilde ze wel blijven slapen. Had hij de lakens moeten verschonen? Shit, en de afwas stond nog op het aanrecht. O verrek, die brief die had ook weg gemoeten, wanneer kon hij dat doen, niet morgen maar maandag dan maar, als hij er aan dacht, even een aantekening in zijn agenda zetten, of zou hij het onthouden, nee de laatste tijd was hij weer zo vergeetachtig, misschien meer sporten dan werd hij weer wat helderder van geest, zou voor zijn werk ook goed zijn, over werk gesproken –

De zenstudent voelde gekriebel op zijn neus. Voelde de bast in zijn wang. Voelde de wind langs zijn arm. Voelde de kramp in zijn kuit. Zag een hert als een droom op hem af komen om zich voorover te buigen naar het gras, in het volle zonlicht, onder een grote hemel.



Wat een wonderlijk weer

Door **Els Knaapen**

Wat een wonderlijk weer: het waait, het regent zo nu en dan, de zon schijnt bleekjes en toch is het zacht, bijna warm. Echt een dag om eens lekker uit te waaien aan de kust en de aldoor golvende oceaan op je in te laten werken. Druk was het de laatste tijd. Veel is er in de laatste paar jaar gebeurd.
Het is vol in haar hoofd. De gedachten blijven maar komen, gedachten aan de dood, aan afscheid, maar ook aan welkom, aan nieuw leven. Hoe kan een mens zo heen en weer geslingerd worden tussen verdriet, angst en blijdschap? Ze bukt zich en raapt een steentje op. Het ligt glad en stevig in haar hand, rond geslepen door het immer bewegende water. Het heeft zich laten meevoeren, laten vormen door de oceaan en ligt nu op het strand om opgepakt en bewonderd te worden. In het kuiltje dat de steen heeft achtergelaten, loopt een miniscuul klein krabbetje ontdaan door het plotselinge verdwijnen van wat een veilige schuilplaats leek. Een zeesterretje klampt zich vast aan een schelp, een takje zeewier ligt te wachten op de volgende vloed. 'Een complete wereld onder een steen,' denkt ze, 'en ik heb die wereld verstoord.' Voorzichtig legt ze de steen terug en probeert hem op precies dezelfde plaats weer neer te leggen in de hoop dat ze de schade die ze heeft aangebracht daarmee enigszins herstelt.

Waar zijn de anderen eigenlijk gebleven? De twee vriendinnen met wie ze vandaag een strandwandeling maakt en mooie stenen en schelpen zoekt, waar zijn ze? Ze tuurt om zich heen en ziet de twee een eind verderop heel serieus over een poeltje gebogen zitten. Met zijn drieën op zoektocht: een zoektocht die ieder van hen terugbrengt naar de wondere wereld van hun kindertijd. Hoe vaak ging zij zelf er niet met haar broer op uit, gewapend met een vergrootglas om de allerkleinste schelpjes te zoeken. Toen ze wat ouder werd, ging ze regelmatig met haar vriendinnen naar het strand, lange wandelingen makend en soms de nacht op het strand doorbrengend, dromend over de gouden toekomst die ze allemaal tegemoet gingen. Het waren dagen die in haar herinnering altijd zonovergoten waren en nachten waarin de volle maan haar stralen over de kalme zee liet gaan en waar slechts een warm zomerbriesje door haar haren streek. Het kleine meisje van weleer schuilt nu in het door de tijd getekende

lichaam van een zestigjarige. Het lichaam dat zo veel te doorstaan heeft gehad. Ze denkt aan het oude verhaal van een stralende, onbeschadigde ziel die naar de hemelpoort oprijst en aanklopt en aan wie gevraagd wordt: 'Maar ziel, als je goed geleefd hebt, waar zijn dan je schrammen en deuken?' Wel haar geest zal zeker gebutst en met veel littekens aan de laatste reis beginnen. Plotseling merkt ze dat de tranen haar over de wangen rollen. Lieve hemel, moet ze nu hier op het strand gaan lopen janken? Kan ze niet wachten tot het nacht is en ze het dekbed stevig over haar hoofd kan trekken om weg te schuilen van een wereld die soms groot is en een lot dat soms te zwaar lijkt.

Door haar tranen heen ziet ze de hoge klip, waar de meeuwen hun sierlijke dans omheen uitvoeren, het verlaten strand met hier en daar een enkele vogel op zoek naar de lunch van vandaag. De muziek van de golven mengt zich met het geluid van de meeuwen. De wolken hangen laag boven de horizon en geven hier en daar ruimte voor het blauw waar de zon doorheen schijnt en toverachtige schitteringen op het water brengt. Ze ziet het niet en hoort het niet, verzonken als ze is in het net van het verdriet en de spanningen van het verleden. Haar blik is op haar voeten gericht, automatisch zoekend naar opmerkelijke stenen en schelpen. Dan hoort ze een stem: 'Kom hier even naast me zitten en kijk naar de zee.' Geschrokken gaat haar blik omhoog naar de jonge man die vlak voor haar op een platte steen zit. Hij heeft de benen onder zich gevouwen en kijkt haar niet aan, maar zegt: 'Heb je eigenlijk de zee wel echt gezien vandaag? Kom er is plaats genoeg voor twee op mijn steen'. Later zal ze zich afvragen hoe het kon gebeuren dat zij, de afstandelijke, immer voorzichtige, gereserveerde, zonder meer plaats nam naast een wildvreemde man.

Ze zit naast de man en kijkt naar de zee. Schitterde de zon daarnet ook zo stralend op het water? Maakten de golven al de hele tijd die prachtige muziek? Ach, had ze nu maar ..... De zachte stem naast haar zegt: 'Het verleden is voorbij, je kunt het niet terug draaien. De toekomst is nog niet vandaag. Je hebt alleen nu. Dit moment is het enige dat je hebt. Er is alleen maar dit!'

De zee ruist op het ritme van haar bloed. De golven volgen haar polsslag. Ze is de steen, gevormd door het immer veranderende water. Ze hoort de meeuwen en verstaat hun roep. De wolken dragen haar gedachten met zich mee. Grenzen zijn er niet. Zij, en al het leven om haar heen zijn een, verweven in de eeuwige

beweging van het leven. Geen enkele druppel in de oceaan is dezelfde als gisteren en toch is het dezelfde oceaan. Ze is niets en ze is alles. De moleculen die ze nu inademt, zijn uitgeademd door duizenden planten, dieren en mensen. Ze omvat het alles en het niets. Ze is opgelost als een druppel in de oceaan. Altijd hetzelfde en ieder moment weer anders is ze opgenomen in het geheim van het leven.

Een regendruppel spat op haar hoofd uiteen en loopt zachtjes van haar neus af. Ze schudt het hoofd om de druppel kwijt te raken. In de verte hoort ze de stem van haar vriendin en als ze opkijkt ziet ze haar metgezellen onder een uitstekend rotsblok schuilen voor de regen. De steen naast haar is leeg. In de grijze verte loopt een eenzame figuur.

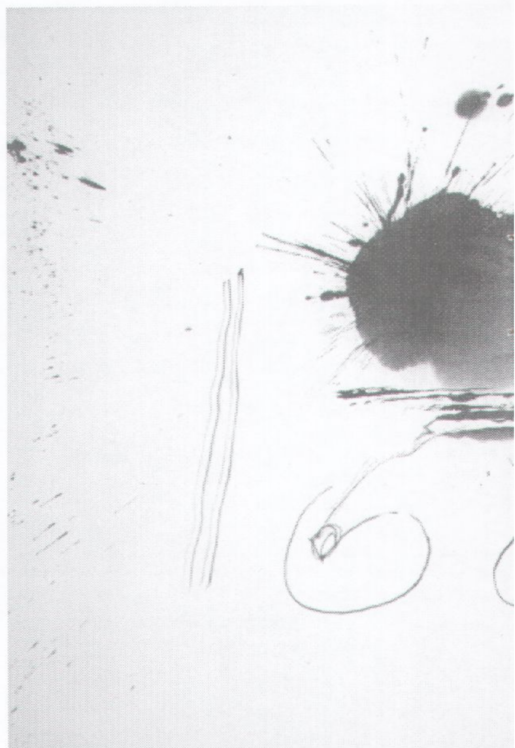


De Sangha

tekening Rita Hofland

Naam **Angèle Janse**
Zenpraktijk sinds **5 september 2007**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Soms bezocht ik Centrum de Roos, omdat je er zo lekker rustig thee kon drinken. Op een dag viel mijn oog op het foldertje van Meindert: voorop een vrolijke Boeddha en het woord ZEN, binnenin een heldere tekst en een citaat* van Harvey Keitel uit de film *Smoke*. Toen wist ik: meditatie is iets heel aards. Ik was al een aantal jaren geestelijk op drift, van de aarde losgeraakt. Ondanks mijn zorgeloze bestaan met een lieve man, vier prachtige kinderen en leuke baan werd ik gekweld door een knagend 'heimwee' en een verlangen naar meer poëzie in mijn leven. Op zoek naar de oorzaak van mijn onrust was ik in een maalstroom van gedachten terechtgekomen waar ik doodmoe van werd. Praten met een psycholoog trok me niet aan. Wel was ik gaan dansen en had ik ervaren dat ik meer aanwezig kon zijn door iets fysieks te doen. Tijdens de eerste les van Meindert bleek inderdaad: zazen is heel *down to earth*. Vanaf die eerste avond ben ik elke ochtend een half uur gaan zitten. Ik ervoer het als een enorme luxe om een half uur stil te mogen zitten en niets te doen en voelde steeds meer ruimte ontstaan. Ik zat vooral te genieten en dat is tot op de dag van vandaag zo gebleven.



Waarmee vermaak je je op het kussen?
Niko gaf een keer de waardevolle aanwijzing: 'Werk rustig aan je houding.' Dat is wat ik voornamelijk doe: nagaan of mijn rug nog gestrekt is, mijn kruintje naar het plafond getrokken wordt, of ik mijn ellebogen losjes langs mijn lichaam houd, de kracht van mijn adem in mijn onderbuik voel. Natuurlijk fladderen daar duizend gedachten, herinneringen, waarnemingen tussendoor, maar ik keer steeds terug naar de vraag: 'Hoe zit ik erbij?'

Waar spoort zen je toe aan?
Zen spoort me aan om aanwezig te zijn. Als kind was ik nogal een dromer. Naarmate je ouder wordt leer je daar wel mee omgaan,



maar makkelijk afgeleid zijn of wegvluchten in illusies ligt bij mij voortdurend op de loer. Ik ben me daar nu meer bewust van en kan er ook een beetje om lachen in plaats van erin te zwelgen of mezelf ervoor op mijn kop te geven.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Alles tegelijk willen doen. Ongeduld. Het zitten zelf lukt vrijwel altijd 's ochtends vroeg, desnoods sta ik er iets eerder voor op. Ik gun mezelf echter weinig tijd om eens rustig een toespraak te verteren of één tekst te lezen. Ik ben dan ook een grote fan van Marloes (Lasker – *red*), die op haar weblog vaak prachtige citaten aanreikt uit wat ze allemaal leest en hoort.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Vreugde vind ik wel een mooi begrip. Vooral zoals Thich Nhat Hanh *mudita* definieert in *Het hart van Boeddha's leer*, als iets allesomvattends: vreugde voor de ander maar ook voor onszelf, zonder onderscheid.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Zelfgenoegzaamheid. Als ik weer eens zo behaaglijk op mijn kussen zit vraag ik me soms af wat alle levende wezens hier nou aan hebben. Hoe werkt dat? Ik voel dat het zitten bij me past, dat het me goed doet, maar het mooiste is toch om te ervaren dat je deel uitmaakt van iets groters, zoals mij overkwam tijdens de service op de laatste ochtend van een sesshin in Vught. Is dat dan de vreugde die alles en iedereen omvat of alleen mijn eigen vreugde?

* 'You have to slow down, otherwise you will never get it.'



Mededelingen

Volgende Zenweekends

za/zo 26/27 maart, za/zo 23/24 april
za 15–21 u en zo 10–17 u.
€ 80 voor het hele weekend, € 45 per dag, inclusief maaltijden. Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie gewenst. Opgave vooraf (info@zenamsterdam.nl)

Studieweekend

In het weekend van 14 en 15 mei vindt er weer een studie-weekend plaats, onder leiding van André van der Braak. Details volgen (Nieuwsbrief).

Big Mind Big Heart workshop

olv Gretha Aerts
za 21 mei 2011, 10.30–16.30 u.
Max. 12 mensen. Informatie en opgave gretha.aerts@planet.nl, 06 13 95 37 94
€ 45 op banknr 7239612 t.n.v. MJL Aerts, Bergen.
Het Big Mindproces, ontwikkeld door Genpo Roshi, is een samengaan van de zenpraktijk en een westerse therapiemethode uit het Voice Dialogue-werk.
Het stelt ons in staat om op een speelse manier de eigen geest te onderzoeken en zijn vele kanten te ontdekken. Het Big Mindproces is een 'upaya', een doeltreffende methode om een verandering van perspectief, dat in de zenbeoefening wordt nagestreefd, te laten ervaren.

Zen-werk retraite

olv Lida Kerssies
Er wordt ook dit jaar weer een retraite georganiseerd in de Pyreneëen, van 28 mei tm. 4 juni. Zie voor meer informatie: www.lesgavatxes.es.

Zensor abonnement

Wie de Zensor nu los koopt maar hem liever thuisgestuurd wil krijgen, heeft de mogelijkheid een abonnement te nemen. Als je voor 1 september € 10.- overmaakt op giro 9551864 t.n.v. Zensor (te Amsterdam), krijg je vier nummers toegestuurd. Vergeet niet je adres en je email te vermelden.
Voor meer informatie over abonnementen: gita.sonnenberg@chello.nl

Zensor thema

Het thema van de volgende Zensor is:
Heeft zen een moraal?
Bijdragen over dit thema zijn van harte welkom. Stuur je bijdrage voor 1 mei naar avdbraak@xs4all.nl.

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha.

Redaktie
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Rita Hofland

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Omslag: Fontein in een kruidentuin
(detail), ontwerp Kate Malone.

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.

